

ЗАЦВЕРДЖАНА

Пастанова
Міністэрства адукацыі
Рэспублікі Беларусь
01.08.2025 № 137

Вучэбная праграма па вучэбным прадмеце
«Фізічная культура і здароўе»
для X–XI устаноў адукацыі,
якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі,
з беларускай мовай навучання і выхавання

(павышаны ўзровень)

ГЛАВА 1

АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

1. Дадзеная вучэбная праграма па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» (далей – вучэбная праграма) прызначана для вывучання на павышаным узроўні вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» у Х–ХІ класах устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання.

2. Дадзеная вучэбная праграма разлічана:

для Х класаў – 136 гадзін (чатыры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 64 гадзіны;

для ХІ класаў – 136 гадзін (чатыры гадзіны на тыдзень), з іх на варыятыўны кампанент – 64 гадзіны.

3. Мэтай вывучэння вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» на павышаным узроўні з’яўляецца фарміраванне фізічнай культуры асобы і аздараўленне вучняў з улікам іх узростава-палавых асаблівасцей; развіццё уменняў самастойна выбіраць сродкі і метады фізічнай культуры для гарманічнага развіцця; стварэнне ўмоў для ўсвядомленага выбару індывідуальнай адукацыйнай траекторыі, якая садзейнічае наступнаму прафесійнаму самавызначэнню.

4. Задачы вывучэння:

4.1. вучэбныя задачы:

засваенне даступных кожнаму школьнаму ўзросту ведаў у сферы фізічнай культуры і спорту, неабходных для траўмабяспечных арганізаваных і самастойных заняткаў;

фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў, спосабаў дзейнасці, якія складаюць змест відаў спорту, якія вывучаюцца;

фарміраванне ўмення выкарыстоўваць на практыцы набытыя веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, сфарміраваныя рухальныя ўменні і навыкі;

фарміраванне навыкаў бяспечных паводзін падчас арганізаваных і самастойных гульняў, заняткаў фізічнай культурай і спортам, фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемстваў;

садзейнічанне прафесійнаму самавызначэнню;

4.2. выхаваўчыя задачы:

выхаванне стаўлення да ўласнага здароўя і здароўя іншых як да каштоўнасці;

садзейнічанне гарманічнаму развіццю і спалучэнню маральных, фізічных і інтэлектуальных якасцей асобы;

развіццё патрэбнасці ў рэгулярнай фізкультурна-аздараўленчай і спартыўнай актыўнасці;

фарміраванне міжасобасных адносін з ровеснікамі ў працэсе

гульнявой дзейнасці;

4.3. аздараўленчыя задачы:

фарміраванне і прывіццё навыкаў здоровага, фізічна актыўнага ладу жыцця;

умацаванне фізічнага здароўя вучняў;

павышэнне разумовай працаздольнасці;

прафілактыка стрэсавых станаў і захворванняў сродкамі фізічнай культуры;

садзейнічанне рознабаковаму фізічнаму развіццю;

фарміраванне правільнай паставы.

5. Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе» дыферэнцыраваны з улікам узростава-палавых адрозненняў і прадстаўлены інварыянтным і варыятыўным кампанентамі.

Інварыянтны кампанент змяшчае вучэбны матэрыял, неабходны для адукацыі ў сферы фізічнай культуры і спорту, агульнакультурнага, духоўнага і фізічнага развіцця, аздараўлення, маральнага ўдасканалення вучняў, фарміравання здоровага ладу жыцця, актыўнага адпачынку з выкарыстаннем сродкаў фізічнай культуры і з'яўляецца абавязковым для засваення. Змест інварыянтнага кампанента накіраваны на фарміраванне асноў ведаў у сферы фізічнай культуры і спорту і на засваенне асноў відаў спорту.

Інварыянтны кампанент «Асновы ведаў і асновы відаў спорту» змяшчае тэарэтычны матэрыял, неабходны для фарміравання светапогляду здоровага ладу жыцця, самастойнага выкарыстання сродкаў фізічнай культуры з мэтай аздараўлення і актыўнага адпачынку, вывучэння і практычнага траўмабяспечнага засваення вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», і практычны матэрыял, накіраваны на фарміраванне рухальных уменняў, навыкаў, спосабаў дзейнасці, развіццё фізічных якасцяў. Тэарэтычны матэрыял вывучаецца на вучэбных занятках адначасова з засваеннем практычнага матэрыялу. Пры распрацоўцы паўрочнага планавання педагагічны работнік самастойна вызначае неабходную колькасць часу на вучэбных занятках для вывучэння тэарэтычнага матэрыялу.

Змест вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе», вучэбная дзейнасць вучняў, асноўныя патрабаванні да яе вынікаў канцэнтруюцца па наступных змястоўных лініях: тэарэтычны матэрыял, «Лёгкая атлетыка», «Аэробіка, гімнастыка атлетычная. Гімнастыка, акрабатыка», «Лыжныя гонкі» (пры адсутнасці снегу замяняецца навучальным матэрыялам іншых тэм), «Спартыўныя гульні».

Варыятыўны кампанент прадстаўлены навучальным матэрыялам, які пашырае і паглыбляе веды ў сферы фізічнай культуры і спорту, удасканальвае рухальныя ўменні і навыкі, якія адносяцца да відаў спорту

інварыянтнага кампанента, а таксама практыкаванні, комплексы і гульнявыя элементы такіх відаў спорту, як тэніс настольны, бадмінтон, плаванне (вучэбныя заняткі па плаванні арганізуюцца пры наяўнасці ўмоў і магчымасцяў для іх правядзення). Педагагічны работнік самастойна выбірае і выкарыстоўвае ў адукацыйным працэсе вучэбны матэрыял аднаго або некалькіх відаў спорту варыятыўнага кампанента з улікам наяўнасці неабходнай матэрыяльна-тэхнічнай базы (фізкультурна-спартыўныя збудаванні, спартыўны інвентар і абсталяванне).

Спецыфічнай асаблівасцю дадзенай вучэбнай праграмы з'яўляецца выкарыстанне на кожных вучэбных занятках разнастайных сродкаў фізічнага выхавання для вырашэння комплексу ўзаемазвязаных задач навучання, выхавання і аздараўлення вучняў.

Колькасць вучэбных гадзін, адведзеных у дадзенай вучэбнай праграме на вывучэнне зместу тэм, залежыць ад наяўнасці ва ўстанове адукацыі фізкультурна-спартыўных збудаванняў, іх аснашчанасці спартыўным інвентаром і абсталяваннем, пераваг выбару педагагічнага работніка педагагічна мэтазгодных метадаў навучання, выхавання і аздараўлення, форм правядзення вучэбных заняткаў, відаў вучэбнай дзейнасці вучняў.

6. Пры арганізацыі і правядзенні вучэбных заняткаў мэтазгодна спалучаць франтальныя, групавыя і індывідуальныя формы і метады навучання. Выбар форм і метадаў навучання і выхавання ажыццяўляецца педагагічным работнікам на аснове мэт і задач вывучэння канкрэтнай тэмы, сфармуляваных у дадзенай вучэбнай праграме асноўных патрабаванняў да вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў, з улікам іх узростава-палавых і індывідуальных асаблівасцей і стану здароўя.

Спецыфіка дадзенай вучэбнай праграмы прадугледжвае:

дыферэнцыраваны падбор вучэбнага матэрыялу з улікам рэальнасці яго асваення вучнямі, аднесенымі па стану здароўя да асноўнай і падрыхтоўчай груп;

дазіраванне фізічных нагрузак падчас вучэбных заняткаў у залежнасці ад узростава-палавых асаблівасцей і стану здароўя вучняў;

правядзенне вучэбных заняткаў чатыры гадзіны на тыдзень;

вывучэнне чатырох прадставленых у інварыянтным пампаненце спартыўных гульняў;

выкананне дамашніх заданняў для самастойнага засваення вучэбнага матэрыялу і фарміравання рухальных навыкаў, развіцця фізічных якасцей;

выкананне вучнямі кантрольных і тэставых практыкаванняў для аналізу дынамікі індывідуальнага ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў, узроўню фізічнай падрыхтаванасці (умовы выканання тэставых практыкаванняў для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў прадстаўлены ў дадатку 1);

форміраванне гатоўнасці до прафесійнага самавызначэння;
цесную ўзаемасувязь зместу вучэбных заняткаў з рухальнай актыўнасцю вучняў у вучэбны і пазавучэбны час, з рэгулярным удзелам у фізкультурна-аздараўленчых і спартыўна-масавых мерапрыемствах.

7. Чаканыя вынікі вывучэння зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе»:

асобасныя:

праява актыўнай жыццёвай пазіцыі і асабісты ўдзел у забеспячэнні мер па захаванні і ўмацаванні свайго здароўя і здароўя навакольных;

разуменне і трансляцыя неабходнасці рэгулярных заняткаў даступнымі відамі спорту для захавання і паляпшэння здароўя;

разуменне прыкладнога і аздараўленчага значэння відаў спорту, якія вывучаюцца;

сфарміраванасць маральна-этычных норм паводзін і правіл міжасобасных зносін падчас сумесных заняткаў фізічнай культурай і спортам, аздараўленчых мерапрыемстваў ва ўмовах актыўнага адпачынку і вольнага часу;

імкненне да дасягнення індывідуальна максімальнага выніку ў тэставых і кантрольных практыкаваннях;

усвядомлены выбар далейшай прафесійнай дзейнасці;

метапрадметныя:

аналіз і ацэнка сваіх магчамасцей і дасягненняў, правядзенне карэкцыі сваёй дзейнасці, выбар для гэтага найбольш эфектыўных спосабаў; прагназаванне вынікаў;

усталяванне прычынна-выніковых сувязей паміж узроўнем фізічнага развіцця і функцыянальнымі магчымасцямі арганізма чалавека;

аналіз, абагульненне і апераванне паняццямі, прымяненне іх у працэсе сумесных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі са сваімі равеснікамі, уменне з дапамогай тэрмінаў і паняццяў выкладаць асаблівасці тэхнікі рухальных дзеянняў і фізічных практыкаванняў, развіццё фізічных якасцей;

гатоўнасць да самастойнага планавання і ажыццяўлення вучэбнай дзейнасці і арганізацыі супрацоўніцтва з педагогічнымі работнікамі і равеснікамі, да ўдзелу ў пабудове індывідуальнай адукацыйнай траекторыі;

авалоданне навыкамі працы з інфармацыяй: здольнасць выбіраць, аналізаваць і сістэматызаваць інфармацыю з розных крыніц аб узорах выканання фізічных практыкаванняў, якія развучваюцца, правілах планавання самастойных заняткаў фізічнай і тэхнічнай падрыхтоўкай;

прымяненне набытых ведаў, уменняў і кампетэнцый у рэальных жыццёвых сітуацыях;

захаванне эстэтыкі рухаў, імкненне да фізічнай дасканаласці; успрыманне прыгажосці складу цела і паставы чалавека, фарміраванне фізічнай прыгажосці з пазіцый ўмацавання і захавання здароўя;

прадметныя:

выкананне правіл бяспечных паводзін падчас вучэбных і самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам, пры наведванні фізкультурна-аздараўленчых, спартыўна-масавых мерапрыемстваў і спартыўных спаборніцтваў, і ўдзел у іх;

сфарміраванасць ведаў пра спосабы рэгулявання фізічных нагрузак у працэсе самастойных заняткаў;

усведамленне становішча ўплыву фізкультурных і спартыўных заняткаў на арганізм чалавека;

складанне комплексаў і падбор фізічных практыкаванняў для падтрымання разумовай працаздольнасці на працягу вучэбнага дня, тыдня, месяца, чвэрці;

сфарміраванасць ведаў пра метады кантролю і самакантролю пры занятках рознымі відамі спорту і спосабах іх прымянення; пра самаацэнку ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці і ўзроўню фізічнага развіцця;

апісанне і аналізаванне развучанага фізічнага практыкавання, якое развучваецца, вылучэнне фаз і элементаў рухаў, падбор падрыхтоўчых фізічных практыкаванняў і планаванне паслядоўнасці рашэння задач навучання; ацэньванне эфектыўнасці навучання з дапамогай параўнання з узорам;

вызначэнне характару траўм, якія сустракаюцца на самастойных занятках фізічнымі практыкаваннямі і падчас актыўнага адпачынку, прымяненне спосабаў аказання першай дапамогі;

выкананне правіл спартыўных гульняў;

тлумачэнне асаблівасцей тэхнікі рухальных дзеянняў і фізічных практыкаванняў, развіцця фізічных якасцей.

8. Кантроль і ацэнка вынікаў вучэбнай дзейнасці вучняў з'яўляюцца абавязковымі кампанентамі адукацыйнага працэсу пры вывучэнні зместу вучэбнага прадмета «Фізічная культура і здароўе».

Прызначэнне кантролю ва ўсёй шматстатнасці яго форм, ведаў і метадаў правядзення – праверка адпаведнасці вынікаў вучэбнай дзейнасці кожнага вучня асноўным патрабаванням, устаноўленым дадзенай вучэбнай праграмай.

Крытэрыі ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных уменняў і навыкаў у гульнявых відах спорту прадстаўлены ў дадатку 2.

ГЛАВА 2

ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў X КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (72 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах. Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне.

Мэта, задачы і агульныя прынцыпы фізічнага выхавання. Сродкі фізічнага выхавання.

Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця дзяўчын і юнакоў.

Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь. Міжнародныя сувязі.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Віды лёгкай атлетыкі. Легкаатлетычныя мнагабор'і.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на розных адрэзках дыстанцыі. Скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. Бег з зададзенай скорасцю ў зададзены час; эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкі з адрэзкамі 15, 30, 60 м; эстафетны бег 4x100 м; чаўночны бег 4x9 м; з нізкага і высокага старту 30, 60, 100 м на скорасць; раўнамерны бег на сярэднія і доўгія дыстанцыі; чаргаванне бегу і хадзьбы на дыстанцыі да 3000 м; кросавы бег да 2 км; 6-мінутны бег, 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты).

Скачкі. Скачкі ў вышыню з дакрананнем рукой прадмета; мнагаскокі на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх; на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Скачкі ў даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі» на тэхніку і вынік, у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне» на тэхніку і вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне тэніснага мяча з месца, з чатырох кідальных крокаў на далёкасць і на зададзеную адлегласць. Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць. Кіданне мяча 150 г у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 18–

20 м. Кідкі набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Аэробіка (дзяўчаты), гімнастыка атлетычная (юнакі). Гімнастыка, акрабатыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па аэробіцы, атлетычнай гімнастыцы, гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Фізічныя якасці чалавека, іх віды, значэнне і спосабы вымярэння. Фактары, якія уплываюць на ўзровень развіцця фізічных якасцей.

Методыка самастойных заняткаў, самакантроль. Задачы, сродкі, метады, формы арганізацыі самастойных заняткаў. Правілы падбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам пола-узроставых асаблівасцей. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, розныя поры года.

Навучанне рухальным дзеянням. Фізічная падрыхтоўка. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі.

Практычны матэрыял

Выкананне страявых каманд, пастраенняў і перастраенняў.

Акрабатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Кулёк уперад, кулёк назад, кулёк назад у стойку ногі паасобку. З упору прысеўшы, перакат назад у стойку на лапатках, кулёк назад у паўшпагат. Пераварот бокам («кола»). «Мост» нахілам назад з дапамогай і самастойна. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акрабатычныя практыкаванні (юнакі). Два кулькі ўперад разам; два кулькі назад разам; доўгі кулёк уперад скачком. Два перавароты бокам («кола») разам; стойка на галаве і руках; стойка на руках (з дапамогай). З стойкі на руках, кулек уперад сагнуўшыся ў стойку ногі паасобку. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Практыкаванні на гімнастычных снадах.

Практыкаванняў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты): хадзьба з розным становішчам рук, са зменай кірунку, павароты, выпады, раўнавага; раней вывучаныя практыкаванні. Камбінацыя з раней вывучаных элементаў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы).

Комплекс элементаў на нізкай перакладзіне (юнакі): уздым пераваротам штуршком адной і махам іншай нагой, упор прагнуўшыся, перамах з упора ва ўпор верхам, з упора верхам паварот ва ўпор, саскок махам назад з упора.

Практыкаванні на высокай перакладзіне (юнакі): пад'ём з вісу ва ўпор сілай; уздым з вісу ва ўпор пераваротам; з вісу саскок махам назад; падцягванні ў вісе розным хватам рук.

Камбінацыі элементаў на паралельных брусах (юнакі): упор на руках на брусах, размахванне, пад'ём махам наперад у седзе ногі паасобку, перамах ног унутр і мах назад, махам наперад саскок направа з паваротам налева, трымаючыся за жэрдку дзвюма рукамі; саскок махам назад не адпускаючы рук, з рухам цела направа (налева). Згінанні і разгінанні рук ва ўпоры на брусах.

Аэробіка (дзяўчаты). Базавыя рухі: хадзьба, выпад, пад'ём бядра, мах, бег, скачок ногі паасобку-разам, падскокі і іх разнавіднасці. Выкананне элементаў па напрамках: уперад і назад, управа-ўлева, па дыяганалі, рух на месцы, вуглом, па квадраце, па трохвугольніку, па крузе. Звязкі з чатырох і больш базавых рухаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў тулава, рук і ног у зыходным становішчы седзячы і лежачы. Комплексы практыкаванняў для развіцця гібкасці. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін.

Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў у спалучэнні з элементамі гібкасці і раўнавагі (чатыры звязкі з чатырма элементамі). Комплекс з 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для развіцця сілы і сілавой мышцаў плеч, мышцаў шыі, мышцаў грудзі, мышцаў перадплечча, мышцаў жывата, мышцаў бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў жывата, мышцаў спіны. Практыкаванні з вагой уласнага цела і абцяжарваннямі (гантэлі, штангі, гіры і да таго падобнае); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, спружына і да таго падобнае), з выкарыстаннем трэнажораў. Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжных гонках. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах. Разнавіднасці лыжных хадоў. Віды спартыўных спаборніцтваў.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым

хадамі, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам; чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю. Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару на лыжах «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Тэма 4. Спартыўныя гульні (24 гадзіны)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на ўроках спартыўных гульняў. Правілы карыстання гульнявым інвентаром і абсталяваннем. Тэхнічныя і тактычныя прыёмы гульні, якая вывучаецца. Правілы спаборніцтваў, правы і абавязкі суддзяў у гульні, якая вывучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Перадачы мяча рознымі спосабамі на месцы, пры руху ў адным напрамку і пры сустрэчным руху. Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, са зменай скорасці і напрамку руху, без зрокавага кантролю; з прыпынкамі, паваротамі, перадачамі па сігнале. Перахопленні мяча падчас вядзення, у становішчы стоячы з боку, з-за спіны пры перадачы, выкананай папярком пляцоўкі, уздоўж пляцоўкі. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які зрабіў прыпынак пасля вядзення; накрыванне мяча. Кідкі мяча па кольцы з месца, адной рукой ад галавы; кідкі пасля вядзення і двух крокаў; штрафны кідок. Тактычныя ўзаемадзеянні ў нападзенні; дзеянні гульца пры персанальнай і зоннай абароне. Гульня 3 на 3. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Перадачы мяча знізу, зверху дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў; цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі; дзвюма рукамі зверху ў скачку. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку; мяча, які адскочыў ад сеткі; гульня нагой і іншымі часткамі цела. Ніжняя, бакавая і верхняя падачы з пападаннем у зоны 1, 6 і 5. Другая перадача ў зоны 4 і 2. Нападаючы ўдар. Блакіраванне нападаючага ўдару. Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем скорасці перамяшчэння, абвядзеннем саперніка, перадачамі і кідкамі па варотах; перадачы мяча адной рукой на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласці ад пляча, з боку, знізу і над галавой; перадачы і лоўля мяча ў тройках, з адскокам ад падлогі, пры сустрэчным руху; лоўля мяча дзвюма рукамі стоячы на месцы і ў руху; лоўля і перадачы мяча пры сустрэчным руху;

кідкі мяча зверху, знізу і збоку сагнутаі і прамой рукой; кідкі па варотах; штрафны кідок; кідок з апорнага становішча; індывідуальныя дзеянні ў нападзенні. Гульня варатара: адбіванне і лоўля мяча. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Футбол. Вядзенне мяча рознымі спосабамі; перадачы мяча ў квадратах, у парах з перамяшчэннем; удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наскон, удары па мячы, які ляціць; удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах; жангліраванне мячом; тэхніка-тактычныя звязкі: «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача». Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

задачы самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам палавых асаблівасцей і мэт;

методыку самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам і самакантролю;

уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя;

паняцці «фізічныя якасці чалавека», разнавіднасці, значэнне, спосабы вымярэння;

функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай і спортам;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця рухальных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вивучаных спартыўных і рухомах гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

бег на сярэднія дыстанцыі;

скачок у даўжыню з разбегу спосабам «сагнуўшы ногі»;
скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;
кіданне мяча 150 г на далёкасць па калідоры 10 м;
камбінацыю з вывучаных акрабатычных практыкаванняў;
камбінацыю практыкаванняў на паралельных брусах (юнакі);
комплекс практыкаванняў на гімнастычным бервяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты);
практыкаванні для захавання правільнай паставы;
спосабы перамяшчэння на лыжах;
тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;
тэставыя практыкаванні для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў X класа (табліца 1).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:
захавання здаровага ладу жыцця;
складання комплексу практыкаванняў для развіцця фізічных якасцей;
заняткаў плаваннем;
удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях;
дасягнення індывідуальна максімальнага выніка сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў X класа (табліца 2).

Табліца 1

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў X класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,3 і менш	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,7 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	8,8 і менш	8,9	9,0	9,2	9,3	9,6	9,8	10,1	10,3	10,6 і больш
	135 і больш	125	118	110	104	96	90	83	75	60 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або трайны скачок з месца штуршком дзвюма	247 і больш	242	236	231	225	215	204	193	182	171 і менш
	750 і больш	740	715	685	665	635	615	590	555	520 і менш

нагамі (см)										
Падцягванне на перакладзіне (разоў) або	13 і больш	12	11	10	9	7	4	2	1	0
згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	15 і больш	13	12	10	9	7	5	3	2	1 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або	17 і больш	16	14	12	10	6	3	– 1	– 5	– 8 і менш
нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	14 і больш	12	10	9	7	4	2	0	– 2	– 4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або	5,40 і менш	5,50	6,10	6,25	6,36	6,50	7,13	7,40	8,07	8,34 і больш
хадзьба 2000 м (мін, с)	21,50 і менш	22,30	23,10	24,00	24,40	25,30	26,10	27,00	27,50	28,40 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	4,9 і менш	5,0	5,1	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,2	6,4 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с)	9,8 і менш	10,0	10,1	10,3	10,5	10,8	11,2	11,5	11,9	12,2 і больш
або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	129 і больш	123	116	110	104	100	94	82	75	66 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см)	190 і больш	185	179	172	167	163	159	149	140	131 і менш
або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	625 і больш	600	550	510	475	440	410	380	320	300 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або	58 і больш	56	54	52	50	46	42	38	34	30 і менш
падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	37 і больш	34	30	27	25	22	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе	21 і больш	20	18	16	15	12	8	5	2	– 2 і менш

(см) або нахил уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)										
	22 і больш	20	18	16	14	11	9	6	3	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 1500 м (мін, с)	4,48 і менш	4,58	5,13	5,25	5,37	5,52	6,16	6,41	7,07	7,30 і больш
	16,0 і менш	16,35	17,05	17,40	18,0	18,25	18,50	19,10	19,20	20,0 і больш

Табліца 2

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў X
класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,9 і менш	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 і больш
Бег 3000 м (мін, с)	13,20 і менш	14,05	14,45	15,25	16,05	16,50	17,40	18,30	19,20	19,21 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	8,35 і менш	9,10	9,45	10,20	10,35	10,50	11,15	11,40	12,10	12,11 і больш
Крос 3000 м (мін, с)	13,30 і менш	14,15	14,55	15,35	16,15	17,05	17,55	18,50	19,45	19,46 і больш
6-мінутны бег (м)	1430 і больш	1400	1380	1350	1320	1300	1280	1250	1210	1170 і менш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	463 і больш	450	436	423	410	382	356	330	304	303 і менш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	130 і больш	125	120	115	110	105	100	95	90	85 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	47 і больш	45	43	41	40	37	34	31	28	27 і менш
Кіданне гранаты 700 г з разбегу (м)	34 і больш	32	30	28	26	24	23	22	21	20 і менш
Утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	6 і больш	5	4	3	2	1	—	—	—	0
Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў)	4 і больш	3	2	1	—	—	—	—	—	0

Пад'ём сілай на перакладзіне (разоў)	4 і больш	3	2	1	—	—	—	—	—	0
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	12 і больш	11	10	9	8	7	6	5	4	3 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	14,50 і менш	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 і больш
Бег на лыжах 5 км (мін, с)	26,10 і менш	27,00	27,50	28,40	29,30	30,00	30,30	31,00	31,30	31,31 і больш
Дзяўчаты										
Бег 100 м (с)	15,7 і менш	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	370 і больш	360	350	340	330	317	303	290	277	276 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	26 і больш	25	24	23	21	19	18	16	15	14 і менш
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	16 і больш	15	10	8	6	5	4	3	2	1 і менш
Падцягванне на нізкай перакладзіне (разоў)	24 і больш	21	19	18	17	15	12	11	10	9 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	16,00 і менш	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	10,32 і менш	11,00	11,28	11,54	12,20	12,40	13,00	13,20	13,40	13,41 і больш
6-мінутны бег (м)	1285 і больш	1250	1200	1170	1130	1110	1090	1040	980	910 і менш

ГЛАВА 3 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў ХІ КЛАСЕ. АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

ІНВАРЫЯНТНЫ КАМΠΑНАЕНТ

Асновы ведаў і асновы відаў спорту (72 гадзіны)

Правілы бяспечных паводзін вучняў на вучэбных занятках, занятках фізічнай культуры і спортам. Патрабаванні да бяспекі месцаў правядзення заняткаў фізічнай культуры і спортам. Правілы страхоўкі і самастрахоўкі

пры выкананні фізічных практыкаванняў.

Паняцце аб фізічным развіцці. Антрапаметрыя і ацэнка функцыянальнага стану.

Уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў. Дабратворны ўплыў фізічных практыкаванняў на здароўе юнака, дзяўчыны і будучага пакалення.

Сістэма алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь. Беларуская алімпійская акадэмія.

Тэма 1. Лёгкая атлетыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на ўроках лёгкай атлетыкі. Правілы карыстання спартыўным інвентаром і абсталяваннем. Правілы правядзення спартыўных спаборніцтваў, правы і абавязкі суддзяў.

Практычны матэрыял

Хадзьба. Хадзьба са змяненнем тэмпу, з чаргаваннем аздараўленчай і спартыўнай хадзьбы на дыстанцыі да 3000 м, скандынаўская хадзьба. Хадзьба 2000 м (дзяўчаты), 3000 м (юнакі).

Бег. Бег з нізкага старту 30 м, 60 м, 100 м на скорасць, эстафетны бег па крузе з перадачай эстафетнай палачкі з адрэзкамі 60, 100, 200 м; раўнамерны і пераменны бег да 2000 м (дзяўчаты) і 3000 м (юнакі); чаўночны бег 4х9 м; 1500 м (юнакі) і 1000 м (дзяўчаты). Чаргаванне хадзьбы і бегу, тактыка размеркавання сіл на кросавай дыстанцыі да 2 км (дзяўчаты) і 3 км (юнакі).

Скачкі. Скачкі ў вышыню з дакрананнем да прадмета, на дзвюх нагах з максімальным выскокваннем уверх, на адной назе на далёкасць з зададзенай колькасцю скачкоў, трайныя і пяцярныя скачкі на далёкасць. Скачкі цераз кароткую скакалку на максімальную колькасць за 40–60 с. Скачкі цераз доўгую скакалку. Спосабы скачоў у даўжыню з разбегу на дальнасць; скачок у даўжыню з разбегу на двальнасць; спосабы скачкоў у вышыню з разбегу; скачок у вышыню з разбегу на вынік. Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі, трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі.

Кіданне. Кіданне мяча (150 г) з чатырох шагоў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м зададзеную адлегласць і на далёкасць; у гарызантальную і вертыкальную цэль (гімнастычны абруч) з адлегласці 20–25 м. Кіданне набіўнога мяча (1 кг) з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку на далёкасць і зададзеную адлегласць.

Тэма 2. Аэробіка (дзяўчаты), гімнастыка атлетычная (юнакі). Гімнастыка, акрабатыка (18 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па аэробіцы, гімнастыцы і акрабатыцы. Правілы абыходжання са спартыўным інвентаром і абсталяваннем.

Рухальныя здольнасці чалавека. Метады развіцця рухальных здольнасцей: рэгламентаванага практыкаванні, паўторны, інтэрвальны, гульнявы і іншыя метады. Сродкі развіцця рухальных здольнасцей. Нарміраванне нагрузкі з улікам асаблівасцей фізіялагічных функцый мужчынскага і жаночага арганізма. Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам узросту і полу. Правілы адбору фізічных практыкаванняў для самастойных заняткаў з улікам фізіялагічных асаблівасцей арганізма. Аптымальны тыднёвы рухальны рэжым дарослага чалавека.

Практычны матэрыял

Выкананне страявых каманд, пастраенняў і перастраенняў. Правядзенне пастраенняў і страявых каманд у якасці камандзіра.

Акрабатычныя практыкаванні (дзяўчаты). Кулёк уперад ва ўпор прысеўшы з перакатам назад у стойку на лапатках без дапамогі рук, сед вуглом рукі ў бакі; два кулькі ўперад разам, два кулькі назад разам. Кулёк назад у паўшпагат. Пераварот бокам («кола»). «Мост» нахілам назад з дапамогай і самастойна. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Акрабатычныя практыкаванні (юнакі). Два-тры кулькі ўперад разам, два-тры кулькі назад разам, кулёк назад у стойку ногі паасобну, доўгі кулёк уперад скачком. Два перавароты бокам («кола») разам. Стойка на галаве і руках. Стойка на руках (з дапамогай), з стойкі на руках, кулек уперад па ўпор прысеў. Камбінацыя з раней вывучаных практыкаванняў.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах.

Практыкаванняў на гімнастычным бярвяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты): раней вывучаныя практыкаванні; камбінацыя з вывучаных элементаў.

Практыкаванні на высокай перакладзіне (юнакі): пад'ём з вісу ва ўпор сілай; уздым з вісу ва ўпор пераваротам; з вісу саскок махам назад; падцягванні ў вісе розным хватам рук.

Камбінацыі элементаў на паралельных брусах (юнакі): размахванні ва ўпоры, сед нагі паасобку, з седу на правым бядры, левая рука наперадзе зваротным хватом, саскок з паваротам ўнутр на 180 градусаў; саскок махам назад налева (направа) з перахопам рук; з упору лежачы ногі паасобку на жэрдках, наскі ног вонкі, перахоп правай (левай) ва ўпор, лежачы скрыжаваўшы на процілеглай жэрдкі і, адштурхваючыся нагамі, саскок прагнуўшыся. Выкананне згінанняў і разгінанняў рук ва ўпоры на паралельных брусах.

Аэробіка (дзяўчаты). Базавыя рухі: разнавіднасці хадзьбы, бегу, падскокі згінаючы і разгінаючы нагу, падскокі нагі паасобку – ногі разам, пад’ём калена, выпад, махі ў спалучэнні са складанымі па каардынацыі рухамі рук. Звязкі базавых рухаў на 8 лікаў.

Комплексы практыкаванняў для развіцця сілы і сілавой трываласці мышцаў пярэдняй паверхні тулава, мышцаў спіны, бакавых мышцаў тулава і ног, мышцаў плечавога пояса, выкананыя ў зыходным становішчы седзячы, лежачы на спіне, лежачы на баку, лежачы на жываце, ва ўпоры лежачы. Комплексы практыкаванняў на гібкасць. . Згінанні і разгінанні рук ва ўпоры на падлозе (ад гімнастычнай лаўкі). Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы; падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін, падыманне і апусканне прамых ног з зыходнага становішча лежачы на спіне за 1 мін.

Спалучэнні са звязак базавых практыкаванняў з махамі (чатыры махі з падскокамі і з паваротам на 360 градусаў), згінаннямі і разгінаннямі рук ва ўпоры лежачы (4 разы з рознымі варыянтамі: з апорай на адну нагу, на адну руку, з пераходам на локці), практыкаваннямі на прэс (4 пад’ёмы тулава ў зыходным становішчы лежачы з рознымі рухамі рук), падскокамі (4 падскокі ногі паасобку – ногі разам са складанымі па каардынацыі рухамі рук).

Комплекс з 8 вывучаных практыкаванняў.

Гімнастыка атлетычная (юнакі). Практыкаванні для мышцаў пляча, мышцаў шыі, мышцаў грудзі, мышцаў перадплечча, мышцаў жывата, мышцаў бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў спіны з рознымі абцяжарваннямі (вага цела, вага гантэлей, штангі, гіры, грузу і да таго падобнае), з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да таго падобнае). Комплексы практыкаванняў для фарміравання і нарошчвання мышачнай масы. Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе, стоячы на гімнастычнай лаўцы.

Тэма 3. Лыжныя гонкі (12 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжных гонках. Правілы папярэджвання абмаражэнняў і траўм пры перамяшчэнні на лыжах.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнне на лыжах папераменным двухкрокавым, адначасовым бяскрокавым, адначасовым двухкрокавым, адначасовым аднакрокавым хадам, каньковым ходам без адштурхоўвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам;

чаргаванне хадоў класічнага і свабоднага стылю; спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках; пад'ёмы ў гару «лесвічкай», «елачкай», «паўелачкай»; тармажэнне ўпорам, «плугам»; павароты пераступаннем і ў руху «плугам». Прымяненне вывучаных спосабаў перамяшчэння на дыстанцыі да 3 км (дзяўчаты) і да 5 км (юнакі).

Тэма 4. Спартыўныя гульні (24 гадзін)

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па спартыўных гульнях. Правілы карыстання гульнявым інвентаром і абсталяваннем. Тактыка-тэхнічныя дзеянні гульцоў. Правілы спаборніцтваў, правы і абавязкі суддзяў у гульні, якая вывучаецца.

Практычны матэрыял

Баскетбол. Вядзенне мяча правай і левай рукамі без зрокавага кантролю, са змяненнем скорасці і напрамку руху; вядзенне папераменна правай і левай рукамі; перахопліванні мяча падчас вядзення. Кідкі мяча па кольца адной рукой з месца з блізкай, сярэдняй і далёкай дыстанцыі; кідкі ў руху пасля вядзення і двух крокаў; штрафныя кідкі. Лоўля мячоў, якія высока ляцяць, у скачку дзвюма рукамі і пасля адскоку ад шчыта. Перадачы мяча адной і дзвюма рукамі пры руху з партнёрам у адным напрамку і пры сустрэчным руху. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульца, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Тактычнае ўзаемадзеянне нападаючых і абаронцаў пры персанальнай і зоннай абароне, пры пазіцыйным нападзенні. Гульня 3 на 3. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Валейбол. Перадачы мяча знізу, зверху дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі; дзвюма рукамі зверху ў скачку. Прыёмы мяча знізу пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку, які адскачыў ад сеткі, гульня нагой і іншымі часткамі цела. Верхняя падачы. Нападаючы ўдар, блакіраванне нападаючага ўдару. Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары, першая перадача ў зону 3, другая перадача ў зоны 4 і 2 для нападаючага ўдару. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

Гандбол. Лоўля мяча адной і дзвюма рукамі стоячы на месцы, у руху, у скачку; адной рукой з захопам і без захопу; на вялікай скорасці перамяшчэння. Перадачы мяча правай і левай рукамі на кароткую, сярэднюю і доўгую адлегласці ад пляча, збоку, знізу і над галавой. Вядзенне мяча ў спалучэнні са змяненнем скорасці перамяшчэння, абвядзеннем саперніка, перадачамі і кідкамі па варотах. Індывідуальныя дзеянні ў нападзенні, якія адцягваюць увагу. Штрафны 7-метровы кідок. Гульня варатара. Зладжаныя дзеянні варатара, абаронцаў і нападаючых. Вучэбная

гульня. Судзейская практыка.

Футбол. Вядзенне мяча рознымі спосабамі. Перадачы мяча левай і правай нагамі на кароткую, сярэднюю і доўгую дыстанцыі; падоўжная, дыяганальная і папярочная. Прыёмы і спыненне мяча рознымі спосабамі. Удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наскон; удары па мячы, які ляціць; на далёкасць і дакладнасць. Жангліраванне мячом. Тэхніка-тактычныя звязкі: абвядзенне – адбор мяча, абвядзенне – адбор – удар па варотах. Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў. Камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі); узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага. Вучэбная гульня. Судзейская практыка.

АСНОЎНЫЯ ПАТРАБАВАННІ ДА ВЫНІКАЎ ВУЧЭБНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Ведаць і разумець:

сродкі фізічнай культуры;

задачы самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам з улікам палавых асаблівасцяў і мэтаў;

методыку самастойных заняткаў фізічнай культурай і спортам і самакантролю;

уплыў нікаціну, алкаголю, наркатычных сродкаў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на здароўе дзяўчат і юнакоў;

метады развіцця розных рухальных здольнасцей;

сістэму алімпійскай адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь.

Ведаць і выконваць:

правілы бяспечных паводзін на вучэбных і самастойных занятках фізічнай культурай і спортам;

правілы страхоўкі, узаемадапамогі пры выкананні фізічных практыкаванняў;

правілы падбору практыкаванняў для развіцця фізічных якасцей;

правілы індывідуальнага нарміравання нагрузкі;

правілы вивучаных спартыўных і рухавых гульняў.

Выконваць:

бег на кароткія дыстанцыі з нізкага і высокага стартаў;

скачок у даўжыню з разбегу;

скачок у вышыню з разбегу спосабам «пераступанне»;

раўнамерны бег на сярэднія дыстанцыі;

кіданне мяча 150 г з разбегу на далёкасць і ў цэль;
 камбінацыю з вывучаных акрабатычных элементаў;
 камбінацыю практыкаванняў на паралельных брусах (юнакі);
 комплекс практыкаванняў на гімнастычным бервяне (гімнастычнай лаўцы) (дзяўчаты);
 комплекс з вывучаных практыкаванняў аэробікі (дзяўчаты);
 практыкаванні для захавання правільнай паставы;
 спосабы перамяшчэння на лыжах;
 тэхнічныя прыёмы спартыўнай гульні, якая вывучаецца;
 тэхнічныя прыёмы і практыкаванні віду спорту, які вывучаецца;
 тэставыя практыкаванні для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа (табліца 3).

Выкарыстоўваць набытыя навыкі ў практычнай дзейнасці і паўсядзённым жыцці для:

захавання здаровага ладу жыцця;
 заняткаў плаваннем;
 удзелу ў вывучаных спартыўных гульнях;
 дасягнення індывідуальна максімальнага выніку сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў XI класа (табліца 4).

Табліца 3

Шкала ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці вучняў XI класа

Тэставыя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі		Вышэйшы за сярэдні		Сярэдні		Ніжэйшы за сярэдні		Нізкі	
Юнакі										
Бег 30 м (с)	4,2 і менш	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або	8,6 і менш	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 і больш
скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	141 і больш	136	128	120	112	98	84	68	55	40 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або	252 і больш	247	242	237	231	220	212	203	192	182 і менш
трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (см)	750 і больш	720	690	670	652	615	580	555	535	525 і менш
Падцягванне на	16 і	15	13	12	11	8	6	3	2	1 і менш

перакладзіне (разоў) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	больш									
	19 і больш	17	15	13	12	10	8	5	3	2 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)	19 і больш	16	14	12	10	6	3	– 1	– 5	– 8 і менш
	16 і больш	14	12	10	8	6	4	1	– 1	– 4 і менш
Бег 1500 м (мін, с), або хадзьба 3000 м (мін, с),	5,35 і менш	5,45	6,00	6,15	6,25	6,45	7,00	7,25	7,45	8,05 і больш
	22,40 і менш	23,10	23,50	24,15	24,43	25,05	25,48	26,08	26,39	27,16 і больш
Дзяўчаты										
Бег 30 м (с)	5,0 і менш	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 і больш
Чаўночны бег 4х9 м (с) або скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін (разоў)	9,8 і менш	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 і больш
	134 і больш	130	123	118	112	100	95	85	68	50 і менш
Скачок у даўжыню з месца (см) або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (см)	194 і больш	189	184	179	168	158	147	137	130	126 і менш
	565 і больш	530	500	480	460	420	380	350	325	305 і менш
Падыманне тулава за 1 мін (разоў) або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін (разоў)	57 і больш	55	53	52	50	47	44	41	38	35 і менш
	37 і больш	32	28	26	24	21	20	15	10	7 і менш
Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы	22 і больш	21	19	17	16	12	9	5	2	– 2 і менш

на падлозе (см) або нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы (см)										
	22 і больш	20	18	17	16	13	10	9	6	2 і менш
Бег 1000 м (мін, с), або хадзьба 2000 м (мін, с),	4,36 і менш	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,52 і больш
	16,49 і менш	17,15	17,50	18,20	18,45	19,05	19,30	20,10	21,20	22,43 і больш

Табліца 4

Шкала ацэнкі ўзроўню сфарміраванасці рухальных навыкаў вучняў XI
класа

Кантрольныя практыкаванні	Узроўні фізічнай падрыхтаванасці									
	Высокі	Вышэйшы за сярэдні	Сярэдні	Ніжэйшы за сярэдні	Нізкі					
Юнакі										
Бег 100 м (с)	13,8 і менш	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 і больш
Бег 3000 м (мін, с)	14,30 і менш	14,50	15,10	15,35	15,55	16,20	16,40	17,00	17,20	17,21 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	8,03 і менш	8,20	8,37	8,54	9,10	9,37	10,04	10,30	10,57	10,58 і больш
Крос 3000 м (мін, с)	12,50 і менш	13,30	14,10	14,50	15,30	16,00	16,25	16,50	17,20	17,21 і больш
6-мінутны бег (м)	1505 і больш	1460	1410	1370	1335	1300	1210	1170	1100	1080 і менш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	468 і больш	450	432	416	400	394	387	380	373	372 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	135 і больш	130	125	120	115	110	105	100	95	90 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	58 і больш	55	50	47	43	40	38	35	31	30 і менш
Кіданне гранаты 700 г з разбегу (м)	40 і больш	38	36	34	32	30	28	26	24	23 і менш
Утрыманне ног у становішчы вугла ва ўпоры на брусах (с)	9 і больш	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Пад’ём пераваротам на перакладзіне (разоў)	5 і больш	4	3	2	1	—	—	—	—	0

Пад'ём сілай на перакладзіне (разоў)	5 і больш	4	3	2	1	—	—	—	—	0
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах (разоў)	13 і больш	12	11	10	9	8	7	6	5	4 і менш
Бег на лыжах 5 км (мін, с)	25,10 і менш	26,00	26,50	27,40	28,30	29,20	30,10	31,00	31,50	30,51 і больш
Дзяўчаты										
Бег 100 м (с)	15,2 і менш	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 і больш
Скачок у даўжыню з разбегу (см)	396 і больш	380	362	346	330	324	317	310	305	304 і менш
Скачок у вышыню з разбегу (см)	115 і больш	110	105	100	95	90	85	80	75	70 і менш
Кіданне мяча 150 г з разбегу (м)	29 і больш	28	26	24	22	20	18	17	16	15 і менш
Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (разоў)	18 і больш	15	12	9	6	5	4	3	2	1 і менш
Бег на лыжах 3 км (мін, с)	16,00 і менш	16,30	17,05	17,50	18,15	18,55	19,20	19,50	20,30	20,31 і больш
Крос 2000 м (мін, с)	10,17 і менш	10,30	10,43	10,56	12,10	12,30	12,50	13,10	13,30	13,31 і больш
6-мінутны бег (м)	1245 і больш	1200	1180	1145	1105	1090	1040	990	930	895 і менш

ГЛАВА 4 ЗМЕСТ ВУЧЭБНАГА ПРАДМЕТА Ў Х–ХІ КЛАСАХ

ВАРЫЯТЫЎНЫ КАМПАНЕНТ (НА ВЫБАР)

Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)

Тэарэтычны матэрыял

Аэробіка спартыўная – від спорту. Аздараўленчая і прафілактычная накіраванасць аэробікі. Аэробіка высокай і нізкай інтэнсіўнасці. Патрабаванні гігіенічных нарматываў да адзення, у якім займаюцца. Збалансаванае харчаванне пры занятках аэробікай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару.

Самакантроль на занятках аэробікай спартыўнай. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Разнавіднасці хадзьбы і бегу. Прыстаўны крок убок, уперад і назад, скрыжаваны крок, варыянты крокаў ногі паасобку – ногі разам уперад, назад, у спалучэнні з паваротамі. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні з розных форм бегу ў спалучэнні з воплескамі, згінаннямі і разгінаннямі рук, з падыманнем і апусканнем рук і з кругамі.

Падскокі. З разгінаннем нагі ўперад, убок, назад. Падскокі ногі паасобку – ногі разам. З сіметрычнымі і асіметрычнымі рухамі рукамі.

Пад'ём калена. Пад'ём калена з кругам рукой. Спалучэнні з бегу, падскокаў і пад'ёму калена.

Выпады. Спалучэнні з разнавіднасцей бегу, падскокаў, пад'ёму калена, падскокаў ногі паасобку – ногі разам з выпадзімі.

Махі. Спалучэнні з махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадаў, пад'ёму калена і махаў з рухамі рук.

Скачкі. Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прыжамленнем у паўпрысед, рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на 180 і 360 градусаў. З апорай рукамі аб гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі (на вугал, не меншы за 90 градусаў). Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад).

Элементы дынамічнай сілы. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апорай на калені, ва ўпоры лежачы, ногі паасобку, ва ўпоры лежачы з апорай на адну нагу і (або) на адну руку. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апусканнем ва ўпор на перадплеччах. Кругавыя рухі па чарзе правай і левай нагамі з зыходнага становішча ўпор прысеўшы на адной, другая – убок на насок.

Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе або за галавой падыманне і апусканне тулава. Упор вуглом з апорай (прыпадзіманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або падыманне таза над падлогай у тым жа зыходным становішчы). Упор вуглом (сілавое ўтрыманне ног ва ўпоры): вугал ногі паасобку з апорай на адну руку, упор вуглом ногі паасобку, упоры вуглом ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы.

Элементы гібкасці і раўнавагі. Шпагаты і паўшпагаты. Мах у вертыкальны шпагат. Пачарговыя чатыры махі. Пачарговыя чатыры махі з паваротам на 360 градусаў. Раўнавага з утрыманнем нагі назад, убок, уперад. Павароты на 360 і 720 градусаў стоячы на адной назе, другая прыціснута да галенастопа.

Спецыяльная сілавая падрыхтоўка. Утрыманне: упору лежачы на сагнутых руках; упору лежачы з апорай на перадплеччы; ног пад прамым вуглом у вісе на гімнастычнай сценцы; тулава прагнуўшыся ва ўпоры лежачы на бёдрах; ног пад прамым вуглом ва ўпоры седзячы на гімнастычнай лаўцы.

Спецыяльная хуткасна-сілавая падрыхтоўка. Згінанне і разгінанне рук

ва ўпоры лежачы на каленях з воплескамі; з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе пераход у сед у групоўцы і вяртанне ў зыходнае становішча; павароты кругом з упору лежачы ў правы і левы бакі; скачковыя практыкаванні з выкарыстаннем падкіднога мосціка і гімнастычнай лаўкі.

Развучванне і ўдасканаленне звязак і кампазіцый аэробікі спартыўнай, якія ўключаюць базавыя рухі, элементы цяжкасці, складзеныя ў адпаведнасці з патрабаваннямі правіл спаборніцтваў. Спаборніцтвы ў выкананні вывучаных звязак і кампазіцый.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах: лажанне па канаце (шасце); апорныя скачкі праз гімнастычнага казла; практыкаванні на гімнастычным бярвяне, на рознавысокіх брусах. Камбінацыя элементаў на рознавысокіх брусах (дзяўчыны): віс на верхняй жэрдцы, размахванні выгібамі, віс прысеўшы на ніжняй жэрдцы, штуршком дзвюма нагамі віс лежачы на ніжняй жэрдцы, сед вуглом на ніжняй жэрдцы, саскок з паваротам на 180 градусаў з седу на бядры. Пры адсутнасці рознавысокіх брусаў, камбінацыя практыкаванняў на нізкай перакладзіне: з вісу стоячы, махам адной, штуршком іншы, уздым пераваротам, упор прагнуўшыся, абаротам наперад апусціць ногі, устаць рукі ў бок.

Тэставыя практыкаванні: нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы; з зыходнага становішча лежачы на спіне падыманне тулава або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін.; практыкаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Спартыўныя гульні Баскетбол

Тэарэтычны матэрыял

Баскетбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку баскетбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Правілы спаборніцтваў па баскетболе. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Самакантроль на занятках баскетболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя баскетбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Скачкі штуршком адной і дзвюма нагамі. Спыненне крокам і скачком. Павароты ў становішчы стоячы на месцы, развароты.

Тэхніка валодання мячом. Перадачы мяча дзвюма рукамі ад грудзей, дзвюма рукамі зверху, адной рукой ад пляча ў становішчы стоячы на месцы і ў руху.

Лоўля мяча дзвюма рукамі на ўзроўні грудзей, адной і дзвюма рукамі пры паралельным і сустрэчным руху, у скачку. Лоўля мяча ў спалучэнні са спыненнем і паваротамі.

Спалучэнне прыёмаў «лоўля-перадача-паварот».

Вядзенне мяча са змяненнем вышыні адскоку і напрамку, з абвядзеннем перашкод, па крузе; са спыненнем, паваротамі, перадачамі па сігнале.

Кідкі мяча па кольцы дзвюма рукамі ад грудзей, адной ад пляча, з адскокам і без адскоку ад шчыта, пад вуглом да шчыта ў руху, пасля вядзення і двух крокаў, штрафныя кідкі.

Спалучэнне прыёмаў «перадача-лоўля-вядзенне-кідок».

Захоп мяча – вырыванне. Вырыванне і выбіванне мяча ў гульця, які спыніўся пасля вядзення. Накрыванне мяча. Перахопліванне мяча ў становішчы стоячы збоку, з-за спіны пры перадачы, выкананай папярком поля. Перахопліванне перадачы, выкананай уздоўж пляцоўкі.

Тактычныя дзеянні гульця. Тактычныя дзеянні гульця без мяча: выхад на свабоднае месца для атрымання мяча насустрач партнёру з мячом, убок ад партнёра з мячом. Кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку і спосабу перадачы з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці суперніка, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць абаронцы.

Тактычныя дзеянні гульця з мячом: вызначэнне гульнявой сітуацыі, мэтазгоднай для прымянення вядзення, перадачы, кідка па кольцы. Выбар спосабу вядзення мяча і кідка па кольцы.

Узаемадзеянне гульцоў нападзення і абароны паміж сабой для завяршэння атакі. Камандныя дзеянні: нападзенне з выхадам у адрыв. Зонная абарона.

Прымяненне спалучэнняў вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў баскетбол.

Спецыяльныя практыкаванні для развіцця хуткасці рухаў, спецыяльнай вынослівасці, хуткасна-сілавых якасцей, спрыту баскетбаліста.

Валейбол

Тэарэтычны матэрыял

Валейбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці валеябола – валеябол, валеябол пляжны. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку валеябаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у абароне і нападзенні. Расстаноўка гульцоў,

гульня лібера. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па валејболе.

Самакантроль на занятках валејболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя валејбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад, з выскокваннем і прыжымленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бакі на бядро і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну.

Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, са змяненнем месцаў, цераз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку. Нападаючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, нападаючы ўдар з другой лініі. Падманны нападаючы ўдар.

Ніжняя і верхняя прама падча з пападаннем у зоны 1, 5 і 6.

Тэхніка абароны. Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падчы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскачыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела.

Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і нападаючага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці сапернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў першай і другой лініяй паміж сабой для завяршэння атакі.

Тактыка абароны: блакіраванне нападаючага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «другім тэмпам», выкарыстанне ў гульні лібера.

Выкарыстанне вивучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Спецыяльныя практыкаванні для развіцця сілавых і хуткасных, хуткасна-сілавых якасцей, спецыяльнай вынослівасці, спрыту.

Гандбол

Тэарэтычны матэрыял

Гандбол – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку гандбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападзенні і абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Правілы спаборніцтваў па гандболе.

Самакантроль на занятках гандболам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя гандбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні скрыжаваным, прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай уперад. Спыненне адной і дзвюма нагамі. Бег з паскарэннем на кароткіх адрэзках, бег з выскокваннем і прызямленнем на адну і абедзве нагі. Скачок убок штуршком адной нагі. Падзенне на рукі, на бядро і тулава з месца і з разбегу.

Тэхніка валодання мячом. Лоўля мяча дзвюма рукамі збоку (без павароту тулава) у становішчы стоячы на месцы, у руху, у скачку. Лоўля мяча адной рукой з захопам і без захопу. Лоўля мяча на вялікай скорасці перамяшчэння, у скачку пры непасрэднай блізкасці абаронцы.

Перадачы мяча адной рукой (хлёстам, штуршком, кісцевая) на блізкую адлегласць ва ўсіх напрамках з месца, з разбегу ў адзін, два і тры крокі, у скачку, пасля спынення, пасля лоўлі мяча з паўадскоку, пасля лоўлі ў непасрэднай блізкасці абаронцы, у барацьбе з абаронцам. Перадача мяча адной і дзвюма рукамі «ў адзін дотык». Далёкая перадача адной рукой хлёстам партнёру ў руху.

Вядзенне мяча аднаўдарнае без зрокавага кантролю, многаўдарнае на высокай скорасці перамяшчэння з праследаваннем. Вядзенне на вялікай скорасці, з рэзкім спыненнем і змяненнем напрамку руху, з паваротам кругам.

Кідкі мяча па варотах адной рукой хлёстам зверху і збоку, з нахілам тулава ўлева і ўправа, у апорным становішчы, у скачку ў вышыню і ў даўжыню, з рознымі спосабамі бегу, з рознай траекторыяй (гарызантальнай, сыходзячай, узыходзячай, навеснай) палёту мяча, з далёкай і блізкай адлегласці. Кідок мяча адной рукой у падзенні з прызямленнем на руку і бядро.

Тактыка напаўнення: індывідуальныя дзеянні, кідкі з адкрытых і закрытых пазіцый, выбар напрамку кідка з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці варатара, выбар і прымяненне фінта супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне гульцоў другой лініі паміж сабой для завяршэння атакі, узаемадзеянне з лінейным гульцом, з крайнім гульцом, узаемадзеянне крайняга гульца з лінейным. Камандныя дзеянні: пазіцыйнае напаўненне па сістэме расстаноўкі 4 на 2, напаўненне 6 на 0 з выхадам.

Тактыка абароны: зонная абарона па сістэме расстаноўкі 3 на 3, абарона ў меншасці 5 на 6 і 4 на 6.

Тактыка гульні варатара: выбар пазіцыі ў варотах і ў зоне варатара, стойкі варатара, узаемадзеянне варатара з абаронцамі і нападаючымі.

Выкарыстанне вывучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Спецыяльныя практыкаванні для развіцця сілавых і хуткасных, хуткасна-сілавых якасцей, спецыяльнай вынослівасці, спрыту.

Футбол

Тэарэтычны матэрыял

Футбол – алімпійскі від спорту. Разнавіднасці футбола – футбол, міні-футбол, футбол у залах, пляжны футбол. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку футбаліста. Трэнеравачны рэжым. Харчаванне спартсмена. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Тэхніка-тактычныя дзеянні гульцоў у нападзенні, паўабароне, абароне. Тэхніка-тактычныя дзеянні варатара. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы саборніцтваў па футболе.

Самакантроль на занятках футболом. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя футбалісты свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Гульні і эстафеты з футбольным мячом, рухавыя гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гібкасці, хуткасці. Гульні з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах, на збліжэнне з сапернікам, з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара); гульні ў «лабірынт» (з мячом і без мяча); шматпланавыя гульні. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Вядзенні і перадачы мяча; удары і прыёмы мяча нагой і галавой; жангліраванне мячом. Удары правай і левай нагамі па нерухомым мячы і мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы. Практикаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: «вядзенне-перадача», «прыём-перадача», «прыём-вядзенне-перадача» і таму падобных.

Удары на далёкасць і дакладнасць; абвядзенне – адбор мяча; абвядзенне – адбор – удар у вароты; перахопліванне мяча; гульня галавой; камбінацыі ў тройках з мячом; дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне, стварэнне колькаснай перавагі); узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага; гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку і да таго падобным.

Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні; спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 гульцоў; гульні для каманд з 7 чалавек; тэсты на гульнявыя здольнасці; гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на

ўчасткі. Выкарыстанне вивучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у вучэбнай гульні.

Тэніс настольны

Тэарэтычны матэрыял

Тэніс настольны – алімпійскі від спорту. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку тэнісіста. Харчаванне пры занятках тэнісам. Правілы гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў.

Самакантроль на занятках тэнісам. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя спартсмены свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Набіванне тэніснага мяча на ракетцы ў гульнявой стойцы і ў перамяшчэнні высока-нізка, па чарзе тыльным і далоневым бокам, рабром ракеткі, ручкай ракеткі, аб сценку, аб сценку з паваротам на 360 градусаў (з прысяданнем, з перакладваннем ракеткі ў другую руку) у момант адскоку мяча.

Імітацыя ўдараў з ракеткай і без ракеткі з уцяжарвальнікамі ў руцэ. Імітацыя адзіночных, серыйных удараў, удараў з перамяшчэннем управа і ўлева, уперад і назад. Імітацыя падач з падманным рухам корпусам і рукі з ракеткай. Імітацыя ўдараў у розным тэмпе перад люстэркам. Імітацыя ўдараў у зададзеным тэмпе з вар'іраваннем ад павольнага да максімальнага ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннем.

Кідкі мяча ў сцяну і лоўля рознымі спосабамі (правай, левай рукой, з дадатковымі скачкамі, прысяданнямі, паваротамі).

Гульня дзвюма ракеткамі, гульня «негульнявой» рукой. Гульня двума мячамі. Гульня аднаго супраць двух чалавек.

Падача з элементамі вивучаемага ўдару. Удар на стале па дыяганалі. Змяненне напрамку палёту мяча па шырыні стала. Змяненне траекторыі і вышыні палёту мяча над сеткай. Змяненне даўжыні палёту мяча. Удар па мячы са зменным прыходзячым кручэннем.

Змяненне тэмпу гульні. Спаборніцтва ў працяглым утрыманні мяча ў гульні. Гульня «трохвугольнікам» з аднаго пункта ў два пункты процілеглага боку. Гульня вивучаемым ударам з двух пунктаў, трох пунктаў, з адной трэці стала, з паловы стала, з дзвюх трацей стала.

Гульня вивучаемым ударам па кароткім і доўгіх прыходзячых мячах. Гульня і спаборніцтвы на дакладнасць пападання ў абазначаныя на стале зоны. Гульня «васьмёркай» па чарзе па прамой і па дыяганалі.

Удар па мячы штуршком злева ў перамяшчэнні ўправа-ўлева, уперад-назад. Гульня штуршком злева доўга-каротка. Гульня па ўзыходзячым,

сыходзячым мячы, у вышэйшым пункце адскоку мяча.

Падача штуршком злева ў абазначаныя на сталё зоны.

Удар накатам справа. Перамяшчэнне пры ўдары накатам справа. Хуткая падача накатам справа ў абазначаныя на сталё зоны.

Спалучэнне накатам справа і штуршка злева. Перамяшчэнне ў левай стойцы пры накаце злева. Павароты пры ўдарах накатамі справа і злева.

Падрэзка злева. Падача зрэзкай злева. Спалучэнне зрэзкі злева і накатам.

Зрэзка справа. Падача зрэзкай управа ў абазначаныя на сталё зоны. Спалучэнне зрэзкі справа і зрэзкі злева, зрэзкі і накатам.

Падача плоская і з нязначным кручэннем. Прыём падачы.

Прымяненне вывучаных тэхнічных і тактычных элементаў у вучэбнай гульні.

Бадмінтон

Тэарэтычныя звесткі

Бадмінтон – алімпійскі від спорту. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку бадмінтаніста.

Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару. Апісанне гульнявой пляцоўкі. Інвентар для гульні ў бадмінтон. Сутнасць гульні ў бадмінтон. Тактыка адзіночнай і парнай гульні. Абавязкі і правы гульцоў і суддзяў. Правілы спаборніцтваў па бадмінтоне.

Самакантроль на занятках бадмінтонім. Найбольш тыповыя траўмы бадмінтаністаў. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Лепшыя бадмінтаністы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні.

Практычны матэрыял

Перамяшчэнні па пляцоўцы. Перамяшчэнні прыстаўным крокам; скрыжаваным крокам; выпадзі наперад, у бок у пярэдняй і ў сярэдняй зоне пляцоўкі. Перасоўванне па пляцоўцы ў чатыры кропкі.

Тэхніка выканання удараў на сетцы: «падстаўка»; «адкідка»; «дабіванне»; «штуршок»; «перавод» валана адкрытым і закрытым бокам ракеткі. Тэхніка выканання плоскай падачы адкрытым і закрытым бокам ракеткі; высокай падачы.

Тэхніка перамяшчэння ў пярэдняй зоне пляцоўкі з выкананнем удараў на сетцы: «падстаўка»; «адкідка»; «дабіванне» валана адкрытым і закрытым бокам ракеткі, прама і па дыяганалі. Тэхніка перамяшчэння ў сярэдняй зоне пляцоўкі; перамяшчэнне ў левы вугал, правы вугал. Удары ў сярэдняй зоне пляцоўкі: плоскі; кароткі; высокі; адкрытым і закрытым бокам ракеткі; збоку, зверху, знізу. Тэхніка перамяшчэння ў сярэдняй зоне пляцоўкі з выкананнем высокага атакуючага ўдару; плоскага; кароткага; адкрытым і

закрытым бокам ракеткі збоку; зверху; знізу. Практыкаванні для навучання тэхнікі нападаючага ўдару «смэш». Тэхніка перасоўванняў ў задняй зоне пляцоўкі ў левы (правы) далёкі вугал. Тэхніка выканання ўдараў у абароне на задняй лініі: зверху, збоку адкрытым і закрытым бокам ракеткі. Удары ў задняй зоне пляцоўкі, абарончыя дзеянні гульца, прыём і выкананне атакуючых удараў.

Адзіночная гульня ў бадмінтон на палове пляцоўкі. Адзіночная гульня ў бадмінтон на ўсёй пляцоўцы да ліку 15. Гульня ў бадмінтон у складзе групы з пачарговымі ўдарамі па валану ўдзельнікамі каманд і выбываннем гульцоў з гульні пасля памылкі пры ўдары па валану (удар у сетку, удар па-за пляцоўкай, промах па валану).

Тактыка адзіночнай гульні. Чаргаванне высокіх атакуючых удараў на заднюю лінію пляцоўкі і пераклад валана на сетку. Выкананне удараў па дыяганалі, у правы задні кут пляцоўкі і левы кут каля сеткі. Хуткія атакуючыя ўдары са зрушэннем гульца да задняй лініі.

Тактыка парнай гульні. Узаемадзеянне гульцоў-партнёраў падчас гульні. Пазіцыі гульцоў у парнай гульні. Гульня ў прэдняй-задняй пазіцыі. Гульня ў паралельнай пазіцыі. Гульня ў прамежкавай пазіцыі. Размяшчэнне гульцоў ад атакі да абароны і наадварот.

Комплексы спецыяльных практыкаванняў, накіраваных на развіццё хуткасці, спрыту, вынослівасці, гнуткасці.

Гімнастыка атлетычная

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках у трэнажорнай зале, пры выкананні фізічных практыкаванняў з абцяжарваннямі і на трэнажорах. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку падчас заняткаў гімнастыкай атлетычнай. Харчаванне пры занятках гімнастыкай атлетычнай. Патрабаванні бяспекі да месцаў заняткаў, спартыўнага абсталявання і інвентару.

Самакантроль на занятках гімнастыкай атлетычнай. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Фарміраванне правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы; па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі з захаваннем правільнай паставы.

Практыкаванні для розных груп мышцаў:

для мышцаў галёнка: пад'ёмы на наскі з абцяжарваннем;

для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; цяга штангі да грудзей у становішчы лежачы; цяга Т-падобнай штангі да грудзей у

нахіле; падцягванні на перакладзіне;

для мышцаў грудзей: жым гантэлей на нахіленай лаўцы галавой уніз; жым штангі вузкім хватам; развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз;

для мышцаў плечавога пояса: жым гантэлей стоячы; цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле; развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы; пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45 градусаў;

для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45 градусаў, седзячы, хватам зверху; разгінанне рук са штангай з-за галавы, з-за галавы стоячы, у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы;

для мышцаў брушнога прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы; нахілы тулава ў бакі;

для мышцаў бядра: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палову або тры чвэрці амплітуды).

Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця рухальных здольнасцей вучняў

Агульнаразвіццёвыя практыкаванні з абцяжарваннем уласнага цела, з пераадоленнем супраціўлення пругкіх уласцівасцей прадметаў (эспандары). Практыкаванні на гімнастычных снарадах, трэнажорах, з інвентаром, якія выконваюцца ў комплексах кругавой трэніроўкі, якія ўключаюць да 8–12 станцый.

Выпады ўперад са штангай на плячах у паўпрыседзе. Прысяданні са штангай на грудзях. Прысяданні з апорай аб падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок. Пад'ёмы на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях. Цяга штангі да грудзей шырокім хватам у нахіле, у становішчы лежачы. Падцягванне на перакладзіне шырокім хватам. Нахілы ўперад са штангай за галавой. Жым штангі на гарызантальнай і на нахіленай лаўцы. Жым штангі вузкім хватам. Жым гантэлей у становішчы седзячы. Цяга блока адной рукой. Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай з-за галавы. Пад'ёмы каленяў да грудзей у становішчы седзячы. Нахілы тулава ў бакі. Цяга блока ўніз у становішчы стоячы на каленях. Частковыя прысяданні ў становішчы стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй, пад пяткі падкласці брусок вышыняй 3–5 см. Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы. Развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы да 45 градусаў. Пад'ём гантэлі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватом зверху. Выраўноўванне рук з гантэлямі ў становішчы нахіл уперад. Разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы.

Практыкаванні на гімнастычных снарадах: лажанне па канаце

(шасце); апорныя скачкі праз гімнастычнага казла, практыкаванні на перакладзіне, на брусах.

Тэставыя практыкаванні: нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы; падцягванне ў вісе на перакладзіне, згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Практикаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Лёгкая атлетыка

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на занятках па лёгкай атлетыцы. Гігіенічныя патрабаванні да адзення і абутку пры занятках лёгкай атлетыкай. Разнавіднасці і дыстанцыі бегу. Разнавіднасці і спосабы скачкоў. Разнавіднасці кідання і штурхання. Лёгкаатлетычныя мнагабор'і. Лёгкая атлетыка ў Дзяржаўным фізкультурна-аздараўленчым комплексе Рэспублікі Беларусь «Гатовы да працы і абароны».

Дасягненні беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Самакантроль на занятках па лёгкай атлетыцы. Прафілактыка траўматызму. Аказанне першай дапамогі пры траўмах.

Практычны матэрыял

Паўторны бег з паскарэннем 60–80 м, з ходу на адрэзках 20–60 м, з высокага і нізкага стартаў на адрэзках 20–80 м.

Прабяганне адрэзкаў 20–60 м з зададзенай інтэнсіўнасцю, адрэзкаў 80–300 м з фіксаваным часам адпачынку.

Выбяганне па камандзе з рознага зыходнага становішча 10–20 м.

Бег на адрэзках 80–150 м па віражы і па прамой.

Бег на адрэзках 100 + 150 + 200 + 100 м.

Кросавы бег. Чаргаванне хады і бегу. Пераадоленне гарызантальных і вертыкальных перашкод. Тактыка размеркавання сіл у кросавым бегу.

Скачок у даўжыню: 1) адштурхоўванне ў спалучэнні з палётам у кроку; 2) тэхніка прызямлення; 3) пераход ад разбегу да штуршка і рытм апошніх крокаў; 4) дакладнае пападанне на брусок з поўнага разбегу; 5) палётная фаза адным са спосабаў скачка.

Скачкі ў даўжыню з няпоўнага разбегу з прымяненнем розных дапаможных сродкаў (мосціка, бар'ераў і іншых прадметаў).

Скачок у вышыню: 1) тэхніка адштурхоўвання; 2) дугападобны і хуткі разбег; 3) пераход цераз планку.

Скачкі ў вышыню з прамога і дугападобнага разбегу з прымяненнем дапаможных сродкаў. Скачкі з няпоўнага і поўнага разбегу з прымяненнем мосціка для адштурхоўвання.

Кіданне і штурханне набіўнога мяча рознымі спосабамі адной і двюма рукамі.

Кіданне мяча 150 г з поўнага разбегу.

Кіданне гранаты 700 г з разбегу па калідоры 10 м.

Эстафеты і рухавыя гульні з бегам, скачкамі, кіданнем.

Тэставыя практыкаванні: чаўночны бег 4х9 м; скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін; бег 30 м; бег 1000 м (дзяўчаты); 1500 м (юнакі); хадзьба 2000 м (дзяўчаты); 3000 м (юнакі); скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі; трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі (юнакі); кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (дзяўчаты). Практикаванні для падрыхтоўкі да выканання тэставых практыкаванняў.

Лыжныя гонкі

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па лыжнай падрыхтоўцы. Умовы захоўвання і асаблівасці падрыхтоўкі лыжнага інвентару, адзення і абутку да заняткаў. Самакантроль на занятках па лыжнай падрыхтоўцы. Спосабы папярэджвання абмаражэнняў пры перамяшчэнні на лыжах. Аказанне першай дапамогі пры траўмах і абмаражэннях. Уплыў заняткаў лыжнымі гонкамі на ўмацаванне здароўя.

Гісторыя развіцця лыжнага спорту ў Рэспубліцы Беларусь. Лепшыя лыжнікі свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Дасягненні беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Класічны стыль. Папераменны двухкрокавы, адначасовы бяскрокавы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на другі.

Свабодны стыль. Каньковы ход без адштурхоўвання палкамі, адначасовы паўканьковы, адначасовы двухкрокавы і адначасовы аднакрокавы канькавыя хады. Спосабы пераходу з аднаго ходу на іншы.

Павароты на лыжах з пераступаннем на месцы і ў руху. Павароты махам правай (левай) кругам, павароты махам правай (левай) цераз лыжу назад кругам.

Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках.

Пад'ёмы на лыжах ступаючым крокам, слізготным крокам, «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай».

Тармажэнне на лыжах упорам, «плугам».

Пераадоленне перашкод на лыжах спосабамі «пераступанне», «пералажанне». Пераадоленне бугроў (30–50 см вышынёй) і ўпадзін пры перамяшчэнні ў асноўнай стойцы.

Праходжанне дыстанцый з выкарыстаннем вивучаных спосабаў перамяшчэння. Праходжанне дыстанцый з пераадоленнем спускаў і пад'ёмаў.

Плаванне

Тэарэтычны матэрыял

Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках па плаванні. Падрыхтоўка купальных прыналежнасцей да вучэбных заняткаў па плаванні. Правілы асабістай і грамадскай гігіены пры наведванні басейна. Правілы бяспечнага купання ў адкрытых вадаёмах.

Спосабы спартыўнага плавання. Уплыў заняткаў плаваннем на здароўе вучняў. Загартоўваючы эфект заняткаў плаваннем. Самакантроль пры занятках плаваннем.

Лепшыя плыўцы свету, Еўропы, Рэспублікі Беларусь і іх дасягненні. Дасягненні беларускіх спартсменаў на Алімпійскіх гульнях.

Практычны матэрыял

Практыкаванні на сушы. Актыўныя і пасіўныя практыкаванні для развіцця рухомасці ступні, плечавых, тазабедраных і галёнкаступнёвых суставаў. Практыкаванні сілавога характару для развіцця сілавой трываласці мышцаў рук, ног, брушнага прэса, спіны. Імітацыйныя практыкаванні для развіцця каардынацыі рухаў рук і ног. Спецыяльныя практыкаванні для адпрацоўкі павароту на сушы.

Практыкаванні ў вадзе. Плаванне спосабам «кроль на грудзях». Плаванне з дошкай на нагах, плаванне на руках, узгадненне рухаў рук, ног і дыхання; з зыходнага становішча лежачы на грудзях, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; тое ж, але ўключаючы работу ног, звяртаючы ўвагу на дыханне; плаванне спосабам «кроль на грудзях» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м на скорасць. Пераадоленне дыстанцыі 100–150 м без уліку часу.

Плаванне спосабам «кроль на спіне»: з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверсе праплыванне адрэзкаў да 25 м, выконваючы грабок толькі левай рукой, затым толькі правай рукой, адначасова дзвюма рукамі, выкарыстоўваючы для падтрымкі ног дошкі, надзіманыя кругі і да таго падобнае; плаванне спосабам «кроль на спіне» у поўнай каардынацыі. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м на скорасць. Пераадоленне дыстанцыі 100–150 м без уліку часу.

Плаванне спосабам «брас»: з зыходнага становішча лежачы на грудзях, праплыванне адрэзкаў з рухам нагамі і апорай рукамі аб дошку з затрымкай дыхання; з рухам нагамі і апорай рукамі аб дошку з дыханнем; без руху нагамі (з апорай на дошку) з грабкамі рукамі і затрымкай дыхання; без руху нагамі (з апорай на дошку) з узгадненнем рухаў рукамі і дыхання; з узгадненнем рухаў рук, ног і дыхання; плаванне спосабам «брас» у поўнай

каардынацыі рухаў. Пераадоленне дыстанцыі 25–50 м на скорасць. Пераадоленне дыстанцыі 100–150 м без уліку часу.

Скачкі ў вадзе. Скачкі ў вадзе з борціка нагамі ўніз. Спад галавой уніз з зыходнага становішча седзячы на борціку і седзячы на тумбачцы. Стартавы скачок у вадзе з тумбачкі.

Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў самавыратавання і выратавання на вадзе (дадатак 3).

Дадатак 1

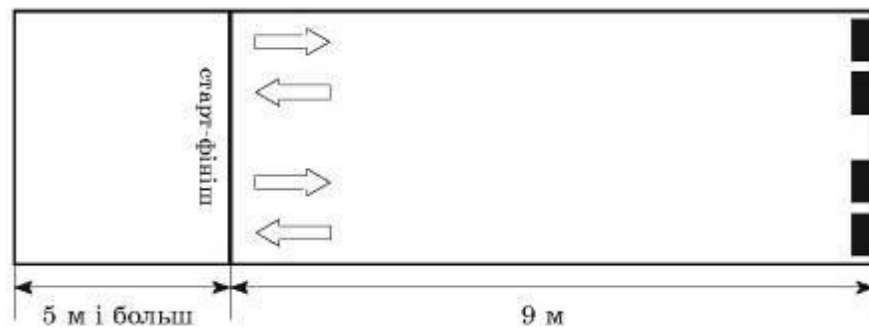
да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання (павышаны ўзровень)

УМОВЫ ВЫКАНАННЯ ТЭСТАВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ ВЫЗНАЧЭННЯ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ВУЧНЯЎ

Бег 1000, 1500 м выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна з высокага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Старт – групавы. Пры выкананні тэставага практыкавання не дапускаецца пераходзіць на крок, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 с.

Бег 30 м праводзіцца на прамой бегавой дарожцы стадыёна. Дапускаецца выкарыстанне высокага або нізкага старту. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Вучню, які парушыў правілы спаборніцтваў у бегу (фальстарт), можа быць дадзена адна дадатковая спроба. Вынік бегу вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Чаўночны бег 4х9 м выконваецца ў спартыўнай зале на палове валебольнай пляцоўкі. Колькасць удзельнікаў у адным забегу – не большая за два чалавекі. Кожнаму вучню даюцца дзве спробы запар. Па камандзе «На старт!» вучні падыходзяць да лініі старту (як правіла, гэта сярэдзіна валебольнай пляцоўкі) і прымаюць становішча высокага старту па напрамку да пярэдняй лініі, дзе насупраць кожнага вучня ляжаць два брускі 50х50х100 мм на адлегласці 100 мм адзін ад аднаго (рысунк 1).



Рысунк 1

Па камандзе «Марш!» вучні бягуць да пярэдняй лініі, бяруць кожны па адным бруску (не закрануўшы другі), паварочваюцца і бягуць назад. Падбегшы да лініі «старт-фініш», кладуць на яе (або за яе) брусок (кідаць

нельга!), разварочваюцца і бягуць за брусом, які застаўся на лініі. Падбегшы да лініі, бяруць другі брусок, разварочваюцца, бягуць да лініі «старт-фініш» і, не зніжаючы скорасці, перасякаюць яе з брусом у руках. Час выканання чаўночнага бегу кожным вучням фіксуецца з дакладнасцю да 0,1 с. Залічваецца лепшы вынік з дзвюх спроб.

Хадзьба 2000, 3000, выконваецца на бегавой дарожцы стадыёна. Рэкамендуецца выконваць тэст асобна сярод юнакоў і дзяўчат. Пры невялікай напauняльнасці класа дапускаецца выкананне практыкавання адначасова ўсімі вучнямі. Група юнакоў (дзяўчат) стартуе адначасова. Пры выкананні тэста не дапускаецца пераходзіць на бег, чаргаваць бег з хадзьбой, спыняцца для адпачынку або скарачаць дыстанцыю. Час пераадолення дыстанцыі вымяраецца з дакладнасцю да 0,1 с.

Падцягванне ў вісе на высокай перакладзіне выконваецца на гімнастычнай перакладзіне з зыходнага становішча «віс хватам зверху». Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца згінанні тулава і ног у каленных суставах, развядзенне, скрыжаванне і іншыя рухі нагамі, рыўкі, махі і разгойдванні, перахопліванні рук. Падцягванне залічваецца, калі падбародак вучня знаходзіцца вышэй за ўзровень перакладзіны, а пры апусканні рукі поўнаасцю выраўноўваюцца ў локцевых суставах.

Падыманне тулава за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукі скрыжаваныя перад грудзмі, далоні на локцевых суставах, ступні ног зафіксаваны. Вугал у каленным суставе складае 90 градусаў. Кожнаму вучню даецца адна спроба. Падчас выканання практыкавання не дапускаюцца рыўкі рукамі. Залічваецца колькасць нахілаў тулава пры дакрананні локцевых і каленных суставаў з наступным апусканнем на спіну і дакрананнем лапаткамі да гімнастычнай маты.

Падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін выконваецца на гімнастычнай маце з зыходнага становішча ляжачы на спіне, рукі за галавой, прамыя ногі разам. Педагагічны работнік або вучань размяшчаецца з боку галавы тэсціруемага і ўтрымлівае яго за локцевыя суставы. Па сігнале педагагічнага работніка (адначасова ўключаецца секундамер) вучань падымае прамыя ногі да вугла 90 градусаў да моманту дакранання галёнкай гімнастычнай палкі, загадзя замацаванай у нерухомым становішчы або ўтрымліваемай педагагічным работнікам. Затым тэсціруемы апускае ногі, дакранаецца пяткамі да гімнастычнай маты. Залічваецца колькасць поўных цыклаў (падыманне і апусканне) на працягу 1 мін.

Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах. Вучань скачком прымае зыходнае становішча ўпор на паралельных брусах, рукі прамыя ў локцевых суставах, ногі паралельныя. Захоўваючы прамое становішча тулава і ног,

вучань згінае рукі ў локцевых суставах да вугла, не меншага за 90 градусаў і, выраўноўваючы рукі, вяртаецца ў зыходнае становішча. Не дапускаецца згінаць ногі і тулава, скрыжоўваць ногі, а таксама выконваць рыўковыя рухі. Залічваецца колькасць згінанняў і разгінанняў рук без парушэння ўказаных патрабаванняў.

Скачкі цераз кароткую скакалку за 1 мін выконваюцца на цвёрдым пакрыцці (у спартыўнай зале, на гульнявой пляцоўцы або бегавой дарожцы стадыёна). Кручэнне скакалкі робіцца толькі ўперад. Скачкі выконваюцца з абавязковай апорай на абедзве нагі адначасова. Забараняецца выкарыстоўваць на скакалцы ўстаўкі-ўцяжарвальнікі. Пры памылцы падчас скачкоў секундамер не спыняецца, а вучань працягвае выконваць скачкі. Залічваецца сумарная колькасць скачкоў на працягу 1 мін.

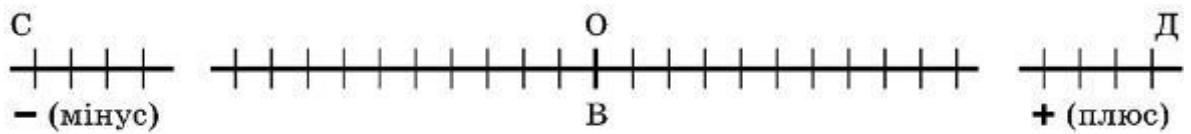
Скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Не дапускаецца выконваць скачкі ў яму з пяском. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Трайны скачок у даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца на падлозе спартыўнай залы або на дарожцы стадыёна з прыжымленнем пасля трэцяга скачка ў скачковую яму. Скачкі выконваюцца штуршком дзвюма нагамі разам без затрымак і спыненняў. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі выконваецца ў спартыўнай зале з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку, пяткі ног на кантрольнай лініі. Выкарыстоўваецца мяч вагой 1 кг. Вучань утрымлівае мяч дзвюма рукамі над галавой, затым згінае рукі ў локцевых суставах, апускае мяч за галаву і рэзкім рухам кідае яго ўперад-уверх. Кожнаму вучню даюцца тры спробы запар. Вынік вымяраецца з дакладнасцю да 1 см. Залічваецца лепшы вынік з трох спроб.

Нахіл уперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе. Вучань садзіцца на падлогу з боку знака «—» (мінус), пяткі на шырыні таза на лініі ОВ упіраюцца ва ўпоры для ног, ступні вертыкальна (рысунак 2). Два партнёры з двух бакоў прыціскаюць яго калені да падлогі, не дазваляючы згінаць ногі ў каленных суставах.

Вучань кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, апускае рукі на падлогу, выконвае два папярэднія нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральной лінейкі па лініі СД. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.



Рысунак 2

Нахіл уперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Для ацэнкі выніку выкарыстоўваецца вымяральная лінейка, прымацаваная вертыкальна да гімнастычнай лаўкі. Вучань прымае зыходнае становішча пяткі і наскі ног разам. Наскі не выходзяць за край гімнастычнай лаўкі. Тэсціруемы кладзе адну далонь на тыльны бок другой далоні, выконвае два папярэдніх нахілы, слізгаючы далонямі рук уздоўж вымяральнай лінейкі. На трэцім нахіле вучань максімальна нахіляецца ўперад і ў гэтым становішчы затрымліваецца на 3 с. Не дапускаецца згінанне ног у каленных суставах. Вынік фіксуецца па метцы, дасягнутай кончыкамі самкнутых сярэдніх пальцаў рук, і вызначаецца з дакладнасцю да 1 см.

Дадатак 2

да вучэбнай праграмы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура і здароўе» для X–XI класаў устаноў адукацыі, якія рэалізуюць адукацыйныя праграмы агульнай сярэдняй адукацыі, з беларускай мовай навучання і выхавання (павышаны ўзровень)

КРЫТЭРЫІ АЦЭНКІ ЎЗРОЎНЮ СФАРМІРАВАНАСЦІ РУХАЛЬНЫХ УМЕННЯЎ І НАВЫКАЎ У ГУЛЬНЯВЫХ ВІДАХ СПОРТУ

Узровень	Крытэрыі ацэнкі
Нізкі	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне не адпавядае узору, які быў паказаны педагогічным работнікам або яго памочнікам, выконваецца з парушэннем правіл бяспечных паводзін наўмысна
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з вялікай колькасцю істотных памылак у розных фазах, са значнымі адхіленнямі ад узору, які быў паказаны педагогічным работнікам або яго памочнікам, са значным адхіленнем ад зададзенага параметра (болей за 80 працэнтаў), выконваецца з парушэннем правіл бяспечных паводзін ненаўмысна
Ніжэй сярэдняга	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з некалькімі істотнымі памылкамі ў розных фазах, са значнымі адхіленнямі ад узору, які быў паказаны педагогічным работнікам або яго памочнікам, з канцэнтрацыяй увагі на тэхніку выканання ўсяго дзеяння, запаволена, скавана, са значным адхіленнем ад зададзенага параметра (болей за 50 працэнтаў), са значным замаруджваннем тэмпу
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з некалькімі істотнымі памылкамі ў розных фазах, з адхіленнямі ад узору, які быў паказаны педагогічным работнікам або яго памочнікам, з канцэнтрацыяй увагі на асобных частках, запаволена, напружана, са значным адхіленнем ад зададзенага параметра (болей за 50 працэнтаў), з нязначным замаруджваннем тэмпу
Сярэдні	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з адной істотнай памылкай у асноўнай фазе і з некалькімі неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, з нязначным напружаннем, па ўзоры, які быў паказаны педагогічным работнікам або яго памочнікам, с нязначным адхіленнем ад зададзенага параметра (да 50 працэнтаў), з нязначным замаруджваннем тэмпу
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з адной істотнай памылкай у асноўнай фазе і з некалькімі

	неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, ненапружана, па ўзоры, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, с нязначным адхіленнем ад зададзенага параметра (да 50 працэнтаў), з зададзенай амплітудай і тэмпам
Вышэй сярэдняга	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана з адной-дзвюма неістотнымі памылкамі у асноўнай фазе або адной-дзвюма істотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, асэнсавана, без канцэнтрацыі ўвагі на асобных частках руху, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, с нязначным адхіленнем ад зададзенага параметра, з зададзенай амплітудай і тэмпам
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана самастойна, без памылак у асноўнай фазе, з неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, разам, асэнсавана, без канцэнтрацыі ўвагі на асобных частках руху, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, у адпаведнасці з зададзеным параметрам, зададзенай амплітудай і тэмпам
Высокий	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выканана ў часткова змененай сітуацыі (напрыклад, зменена зыходнае становішча, выкарыстаны дадатковыя ўмовы, іншыя змяненні сітуацыі), самастойна, без памылак або з неістотнымі памылкамі ў падрыхтоўчай і заключнай фазах, без напружання, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, у адпаведнасці з зададзеным параметрам, зададзенай амплітудай і тэмпам
	Тэхнічны прыём, рухальнае дзеянне выконваецца самастойна і свабодна ў любой змененай сітуацыі (вучэбная гульня, гульнявое заданне, комплексы і камбінацыі элементаў, іншыя вучэбныя заданні), выканваецца дакладна, эканамічна, якасна, у адпаведнасці з узорам, які быў паказаны педагагічным работнікам або яго памочнікам, у адпаведнасці з зададзеным параметрам, зададзенай амплітудай і тэмпам

Дадатак 3
да вучэбнай праграмы па вучэбным
прадмеце « Фізічная культура і
здароўе» для X–XI класаў устаноў
адукацыі, якія рэалізуюць
адукацыйныя праграмы агульнай
сярэдняй адукацыі з беларускай
мовай навучання і выхавання
(павышаны ўзровень)

Клас	Від заняткаў	Практыкаванні
X	Тэарэтычны матэрыял	Паслядоўнасць дзеянняў пры аказанні дапамогі пацярпеламу на вадзе. Спосабы транспарціроўкі пацярпелага. Першая дапамога (штучная вентыляцыя лёгкіх, непрамы масаж сэрца)
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў аказання дапамогі пацярпеламу на вадзе. Транспарціроўка пацярпелага. Плаванне на баку. Гульня «Дастань пацярпелага»
XI	Тэарэтычны матэрыял	Паслядоўнасць дзеянняў пры аказанні дапамогі пацярпеламу на вадзе. Спосабы транспарціроўкі пацярпелага. Першая дапамога (штучная вентыляцыя лёгкіх, непрамы масаж сэрца)
	Практычны матэрыял	Практыкаванні, накіраваныя на фарміраванне навыкаў аказання дапамогі пацярпеламу на вадзе. Транспарціроўка пацярпелага. Плаванне на баку. Гульня «Дастань пацярпелага»